

今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
6 / 6 (木) 13:00 ~ 14:00	4・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
6 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
12 (水) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
13 (木) 13:00 ~ 15:00	フッ素塗布・歯科健診	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
25 (火) ~ 27日 (木) 7:00 ~ 9:00	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	巡回ドック: 住民課 (☎23-4044) フレッシュ健診: 福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
28 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8ヵ月・3歳児健診	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
7 / 2 (火) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
4 (木) 13:00 ~ 14:00	4・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
4 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)

検(健)診 いずれも、事前の申込みが必要です。

種類	内容	詳細・申込み
各種がん検診 (集団・個別)	胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診を実施しています	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎ウイルス検診	
特定健診	当別町国民健康保険加入者で、40~74歳の方	住民課 (☎23-4044)
後期高齢者健診	後期高齢者医療加入者の方	

予防接種 下記医療機関へ事前の予約が必要です。接種時は母子手帳を持参して下さい。

種類	内容	詳細・問合せ
DPT・DT・MR・4種混合・ポリオ ヒブ・小児肺炎球菌・子宮頸がん	DPTはジフテリア・百日せき・破傷風、 DTはジフテリア・破傷風、MRは麻しん・風しん、 4種混合はDPTとポリオ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)

実施医療機関 当別町国保加入者で、40~74歳の方の特定健診については、下記医療機関と江別市立病院、北海道医療大学病院 (あいの里)、北海道対がん協会札幌がん検診センターで受診できます。各種がん検診については、お問合せ下さい。

医療機関名 (五十音順)	電話番号	検(健)診			予防接種				
		肝炎ウイルス (B・C型) 検診	特定 健診	後期高齢者 健診	定期		任意		
					DPT、 DT、MR	4種混合・ ポリオ	ヒブ	小児 肺炎球菌	子宮 頸がん
おくやま内科・外科クリニック	27-5522	●	●	●					●
勤医協当別診療所	23-3010	●	●	●	●	●	●		
近藤医院	23-2021	●	●	●	●	●	●	●	●
さわぎ医院	25-2055	●	●	●	●	●	●	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25-3151	●	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25-5040								●
とうべつ内科クリニック	22-1313	●	●	●					
北海道医療大学歯科内科クリニック	23-1604	●	●	●					●
堀江病院	22-3111	●	●	●					●

窓口はこちら ■福祉課：保健サービス係 (ゆとろ内・☎23-2346) ■住民課：国保・後期高齢者医療係 (☎23-4044)

広告

広告

救急当番医（内科系）

日	月	火	水	木	金	土
						6/1 さわぎ
2	3	4	5	6	7	8
堀江	スウェーデン	堀江	堀江	堀江	近藤	とうべつ内科
9	10	11	12	13	14	15
勤医協	さわぎ	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	堀江
16	17	18	19	20	21	22
近藤	とうべつ内科	勤医協	さわぎ	堀江	スウェーデン	堀江
23	24	25	26	27	28	29
堀江	堀江	近藤	とうべつ内科	勤医協	さわぎ	堀江
30	7/1	2	3	4	5	6
スウェーデン	堀江	堀江	堀江	近藤	とうべつ内科	勤医協
7	8	9	10	11	12	13
さわぎ	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	堀江	近藤

- 月～金曜日 19時～21時
- 土曜日 14時～17時
- 日曜日・祝日 9時～12時、14時～17時

■ 江別市夜間急病センター（江別市錦町14-5）

内科・小児科の急病の方の診療をします。
 受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）
 電話 011-391-0022

■ 小児救急電話相談

症状に応じた助言を医師や看護師から受けられます。
 受付時間：19時～23時（年中無休）
 プッシュ回線 #8000
 ダイヤル回線 011-232-1599
 携帯

■ 北海道救急医療情報システム

休日・夜間当番医や診療科目、地域・夜間を指定して受診可能な医療機関を検索できます。
 フリーダイヤル 0120-20-8699
 携帯 011-221-8699
 FAX 案内サービス 011-272-8699
 URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



いきいき
健康生活

健康管理の一步は、体重管理から

普段から体重をはかる習慣はありますか？

体重は、食べる量（摂取エネルギー）と動く量（消費エネルギー）のバランスがちょうど良い時には維持されますが、食べる量が動く量よりも多い時には増加します。そのように、体重をはかることで、普段食べている食事量が、からだにちょうど良い食事量であるかを知ることができます。

また、体重を知ることによって、自分の体格を確認することができます。体格の判定は、BMI（体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m）の計算式で確認することができ、判定基準は下記のとおりです。

BMI 18.5未満	やせ
BMI 18.5～25未満	標準
BMI 25以上	肥満

BMI25以上の場合は、糖尿病や高血圧など様々な生活習慣病を引き起こしやすいだけでなく、膝や腰などにも負担がかかり、腰痛・膝関節痛等につながる原因にもなります。

また、BMIの判定と合わせて、自分の身長に適した適正体重を知り、少しでも近づけることが、健康を維持する一歩につながります。計算式は次のとおりです。【適正体重＝身長m × 身長m × 22】

まずは、今の自分の体重を確認し、体格や適正体重を知ることから、健康づくりをはじめましょう。

▼問合せ 福祉課保健サービス係
 （ゆとろ内・☎23-2346）

広 告